

# Mezcla de Maíz y Frijoles

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 3 cucharadas** líquido escurrido de una lata de maíz (choclo)
- 1/2 taza** cebolla (picada)
- 1 taza** maíz en grano (escurrido)
- 3/4 taza** frijoles (habichuelas/caraotas/porotos rojos secos cocidos)
- 3/4 cucharadita** chile en polvo
- 1/4 cucharadita** hojuelas de chile rojo picante (opcional)

## Preparación

- Caliente 3 cucharadas del líquido escurrido de una lata de maíz en una cacerola.
- Cocine la cebolla en el líquido alrededor de 2 minutos, o hasta que esté tierna.
- Agregue el maíz, los frijoles rojos, el chile en polvo y las hojuelas de chile rojo picante a la mezcla de cebolla.
- Cocine a fuego lento por aproximadamente 10 minutos.

**Origen:** USDA, FNS, Food Distribution Program on Indian Reservations, Healthy Eating In Indian Country: Diabetes

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>100</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>210 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>17 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	